

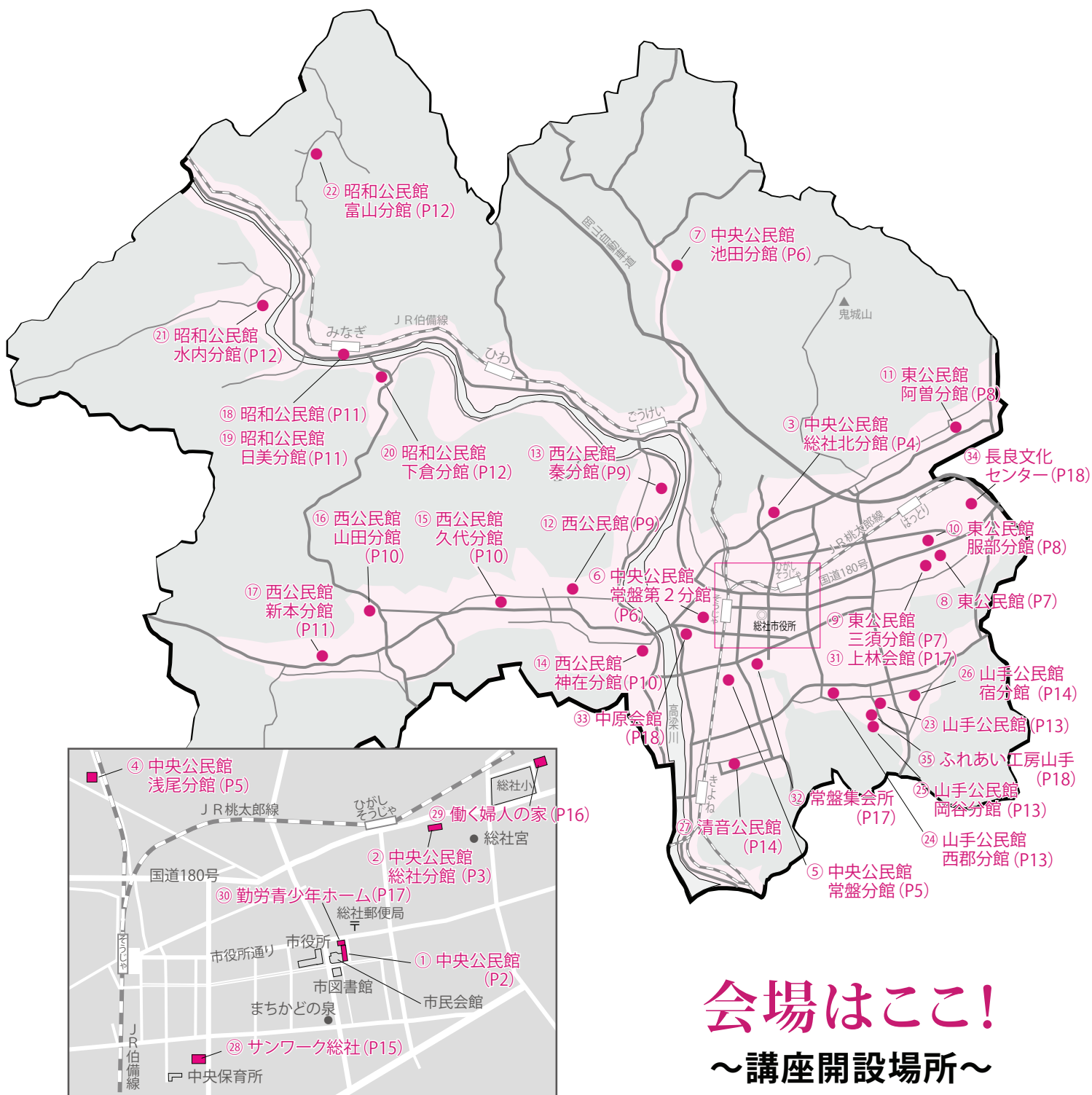
お気に入りの講座に申し込みを！

講座特集



令和8年度
広報そうじゃ
別冊
保存版

市内の公民館・各分館 サンワーク総社
働く婦人の家 勤労青少年ホーム
上林会館 常盤集会所 中原会館
長良文化センター ふれあい工房山手



会場はここ! ~講座開設場所~

講座の開催日・内容 2ページからの表のとおり（受付人数によって開催日など変更あり）

受講資格 原則として市内に在住か在勤の人

申込期間 3月1日(日)以降、随時

申込方法 各館に直接か電話、ファクシミリで申し込む

各講座の初回開催日 申込時にお伝えします

その他

- ①表の会費とは別に教材費などが必要な講座もあります
- ②定員になり次第、締め切ります。定員に達しない場合は、引き続き申し込みを受け付けることがあります。なお、都

合により講座が中止となることもありますので、ご了承ください

- ③休館日は施設によって異なります。ただし、各分館とふれあい工房山手は、講座があるときなどに開館します
- ④詳細は、各施設まで問い合わせてください

①中央公民館

中央三丁目 1-102

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：中央公民館（☎ 0866-92-3491・Fax 0866-92-3492）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
書道	浅沼君生	火 第1・第4	9:30～11:30	22	漢字とかなの初歩から	月額 2000円
ペン習字	佐々木一壽	木 第1・第3	18:30～20:30	30	脳活で美しい文字レッスン	月額 3500円
文字のおけいこ	皆川玲舟（典江）	火 第1・第3	16:30～17:30 17:45～18:45	13	文字のおけいこをしましょう	月額 1100円
硬筆・毛筆	皆川玲舟（典江）	火 第2・第4	16:30～17:30 17:45～18:45	8	文字のおけいこをしましょう	月額1100円(硬筆) 月額2500円(毛筆)
編物	野上シゲ子	水 第1～第3	10:00～12:00	8	古いセーターなどの編み直し	月額 2500円
囲碁	栢野正弘	土 第2・第4	13:00～17:00	15	3段以下の置碁や互戦の布石と死活・手筋解説	年額 4500円
水墨画	船倉誠月（誠）	火 第2・第4	9:00～16:00	10	初心者から。墨の濃淡で表現	月額 2000円
華道（草月流）	佐藤春湖（泰子）	水 第2・第4	13:30～15:00	25	植物で表現できる楽しさ美しさの発見	月額 2000円
華道（小原流）	皆木豊俣（俣子）	金 第2・第4	17:00～19:30	10	伝統文化「いけばな」を身につける	月額 2000円
華道（池坊）	行藤晶月（晶子）	金 第2・第4	17:30～20:00	10	歴史ある池坊いけばなとその心を学ぶ	月額 2000円
楽しく踊ろう会	下山咲知子	水	9:30～11:30	20	簡単・易しい・脳トレも入るダンス	月額 300円
コーラス宙（そら）	多田敏恵	金 第2・第4	13:30～15:30	33	童謡、叙情歌、クラシックなどを歌う	月額 1000円
俳句（吉備路句会）	浮田雁人（岩夫）	土 第2	12:30～16:00	20	初心者から経験者まで大歓迎	月額 1000円
俳句（総社俳句会）	奥山登志行	日 第2	13:30～16:00	19	初心者大歓迎	月額 1000円
英会話（山田）	山田昌宏	火	10:00～11:30	15	中学校レベルの単語で日常会話を	月額 2000円
英会話（ラファエル）	ラファエル・ホーキンス	火 第2・第4	19:30～21:00	17	オーストラリア人の先生と英会話	1回 1010円
ヨガ	和田陽子	火 第1～第4	10:10～11:25	20	体のほぐしと簡単なヨガのポーズ	月額 2500円
将棋	西洋一	日	9:30～16:30	30	実戦形式やリーグ戦	年額 7000円
尺八	河合舎山（勲）	水	14:00～17:00	10	尺八の吹奏の仕方から曲の練習や合奏	1回 500円
詩吟（山陽岳風会）	渡辺岳泉（良二）	水 第1	15:00～17:00	15	誤嚥予防と吟詠がテーマ	月額 500円
詩吟（鷺照吟詠会）	田辺通照（博通）	木 第1～第4	9:00～11:30	20	漢詩や和歌に触れ、声を出して健康づくり	月額 1500円
箏でポップスを	橋本石基	水 第1・第3	10:00～16:00	10	個人・団体レッスン。4・5・9・10月は毎週開講	月額 2000円
		木 第1～第3	13:00～16:00	10	初心者から団体レッスン。4・5・9・10月は毎週開催	月額 3000円
洋裁	服部節子	金 第1～第3	13:00～16:00	12	文化式。製図作成から作品完成まで	月額 2500円
日本画講座れんげの会	小引博子	金 第2・第4	13:00～16:00	20	描きたい絵を先生の指導のもと仕上げる	月額 3000円
太極拳	信定洋子	土	16:30～18:00 18:00～19:30	19	ゆったりと体を動かし健康に	月額 3000円
デンマーク手工芸タネ	岩谷登美子	火 第1・第3	9:30～11:30	8	玄関マット、タペストリーなどを制作	月額 1000円
きりえの会吉備路	河原恵子	水 第2・第4	10:00～12:00	10	基礎から学び、きりえに親しむ	年額 2000円
暮らしのマナー	吉井家督（睦美）	木 第4	10:00～12:00	15	日常生活に役立つマナー	月額 1000円
フォークダンス	國府登茂子	火 第1～第4	13:00～15:00	20	音楽に乗って体を動かす	月額 300円
吉備路伝説を語る会	うぐいすの会	火 第3	12:00～16:00	25	伝説や民話を語る	年額 3000円
らくらくピアノ	小池満里子	水 第2・第4	9:30～12:30	20	中高年を対象にキーボード・ピアノレッスン	月額 3000円
きもの着つけ	黒川睦永（恵子）	火 第2・第4	13:30～15:30	10	浴衣から留袖まで基本の着付けを習得	月額 2000円





②中央公民館 総社分館

総社二丁目 18-18

問い合わせ：分館長 最相 信雄（☎ 0866-92-3136・Fax 0866-92-3953）

※希望の講座名、氏名、電話番号を記入の上、FAX してください。折り返し連絡します

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
日本 3B 体操協会	角田美恵野	月	19:00～21:00	15	音楽に合わせて体を動かし、ストレス解消	月額 3500 円
総社レクリエーション ダンスクラブ	土井脇典子	火 第 3 水 第 4	19:00～21:00	31	簡単な説明で誰でもすぐに踊れる	月額 300 円
華道（池坊）	小野稔子	日	13:00～17:00	10	初心者から上級者。遊び心からレリーフまで	月額 4000 円
華道（桑原専慶流）	石井清月	水 第 2・第 4	13:00～14:00 14:00～15:00	15	初心者から基本花型、小品花まで。花代別	月額 1000 円
花飾ももアレンジメント	迫田めぐみ	水 第 2	17:00～18:00	8	花のアレンジと工作	月額 2000 円
総社市合気道協会	上野省三	日	18:30～21:00	30		月額 3000 円
総社居合道同好会	難波誠	日	15:00～17:00	7	正統な流派で本物の居合道の修行	無料
滴水會館空手道	流羽里美	木	19:00～21:00	21	礼儀作法と青少年の健全育成	月額 3000 円
拳志道空手	渡邊真治	火・金 土	18:00～21:00 16:00～21:00	60		月額 3000 円
心体術（空之会）	川建政明	土・日	13:00～16:00	20	小学生から大人まで	月額 5000 円
白鳳流金烏吟詠会	土井啓輔	金	13:00～15:30	10	やさしい吟法ながら格調高い流派	月額 2500 円
扇舞（菊水流）	霜山玉山	金 第 1・第 2・第 4	9:30～12:00	8	初歩から	月額 4000 円
和太鼓集団「楽」	塩尻司	火 第 1・第 3	16:00～17:45	20	和太鼓で心も体もリフレッシュ	月額 2000 円
手編み	佐藤由利子	金（月 3 回）	13:00～16:00	15	初歩から	月額 2500 円
総社ジュニアコーラス	山田瑞穂	土	14:00～17:00	37	歌の好きな人。兄弟姉妹で 2 人目以降は 2000 円	月額 3000 円
コール総社	西崎由美子	月	9:30～12:00	35	コーラス。童謡・叙情歌・クラシックを歌う	月額 2500 円
楽しいパソコン	最相信雄	木（月 3 回） 土（月 3 回）	15:00～17:00 17:00～19:00 15:00～17:00 17:00～19:00	7 7 7 7	初歩から。シニア大歓迎	月額 2000 円
総社漆芸	塩津容子	火 第 2・第 4	13:00～16:00	12	漆を使ってオリジナル作品作り	月額 3000 円
おにっこ太鼓	塩尻司	火 第 1・第 3	17:45～18:45	16	見学可	月額 1000 円
れんげサロン	赤木智美	金 第 3	9:45～12:00	76	地域の人が気軽に集う交流の場	月額 100 円
インプロビゼーションの会	金子泰子	月・金 水	9:00～12:00 14:00～17:00	15	即興表現をするための練習	月額 500 円
読めちゃう中国語	畑木亦梅	木 第 2・第 4	10:00～11:30	10	発音しにくい中国語でも何度も読めば口元が自然と動く	月額 2000 円
ヨガ教室	石田淳子	水 第 2・第 4	9:30～11:00	13	体の緊張をほぐし、心もリラックス	1 回 1000 円
UTA ーじゃ・ ファンタービレ	藤本奈津子	土	9:00～12:00	6	発声の基礎から。歌って健康につなげよう	月 2 回 3000 円 月 4 回 4000 円
中国健康体操	畑木亦梅	月	13:30～15:30	15	ツボたたき、練功十八法、八段錦など	年額 1000 円



③中央公民館 総社北分館

小寺 1281-1

問い合わせ：分館主事 渡邊 良二 (☎ 090-1350-7702)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
さわやか健康体操	白神貴美枝	月 第1～第4	10:00～11:00	10	気軽にできる体操	無料
社交ダンス	笠井貴美子	月 第1～第4	13:00～15:00	10		年額 2000円
民舞	林邦子	水 第2・第4	13:30～15:30	10	若柳流わかば会	1回 1000円
詩吟(関心流)	岡本芳鑽(みよし)	月 第1・第3	13:00～15:00	5	いずみ吟詠会。腹式呼吸で漢詩に親しむ	月額 1000円
詩吟(岳風流)	渡辺岳泉(良二)	水 第2・第4	14:30～16:30	10	誤嚥防止と吟詠がテーマ	月額 1000円
お菓子教室	上田照美	月 第2 水 第4	9:30～14:00	8	家庭で作れるお菓子から世界の伝統菓子など	月額 2500円
ふれあいサロン「いずみ」	横田通恵	火 第3	9:30～12:30	30	高齢者向けの健康体操、出前講座、談話など	無料
大正琴教室(琴名流)	横田通恵	木 第2・第4	13:00～15:00	10		月額 1000円
アーティフィシャルフラワー教室	川崎好子	火 第2	13:00～15:30	10	生花では表現できない造花の作品を	月額 3500～4300円
パソコン講座	大府美智子	火 第1～第4	13:30～15:30	10	初心者から	月額 4000円
ジャズダンス	大藪嶺子	火 第2～第4	19:30～20:45	15		月額 2000円
いきいき百歳体操		日 第1・第3 火 第2・第4	9:30～11:00	20		無料
気功健康法	目黒やすし・宮崎裕子	水 第1・第3	13:00～15:00	12	無料体験可。気・血の流れを良くして健康寿命	月額 1500円
手芸教室	古座時子	水 第1・第3	10:00～15:00	10	小物や季節を感じられる作品作り	月額 500円
3B体操	中島恵美子	水 第1～第4	18:30～20:00	10	音楽に合わせて体を動かす	月額 2500円
歌声サロン	星島伸江	水 第2・第4	9:45～11:30	20	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回 500円
茶道(表千家)	中田晶子	土 第1・第3	14:00～17:00	10	四季の花を愛でながら稽古しお茶をいただく	月額 3000円
	片山陽子・中田英徳	土 第2・第4	14:00～17:00	4	お茶を介してマナーや歴史を学ぶ	1回 1000円
トールペイント	小西貴恵	木 第1・第3	9:00～12:30	15	塗り絵感覚で気軽に制作。無料体験可	1回 1000円
太極拳	前田佳代	木 第1～第4	13:00～15:00	20	初心者歓迎、見学可。体幹を鍛え健康維持	月額 2000円
生け花(未生流)	小坂悦子	木 第1・第3	19:00～21:00	10	季節の花を生けて玄関や部屋を飾りましょう	月額 1500円
銭太鼓	東森素子	金 第1～第4	9:30～11:30	15	つくし会	月額 1500円
泉コーラス	上田豊	土 第1～第4	14:00～16:00	30	初心者歓迎。唱歌、季節の歌を中心に	月額 500円
エアロ体操	天峰和子	土 第1～第3	19:00～20:00	15		月額 1500円
オカリナひばり		月・水・金	7:30～8:30			無料
傘踊り		金 第1～第4	13:00～15:00			無料
文化歴史を学び旅する会	渡邊良二	土 第4	9:30～12:00	30	地域の文化歴史を調べ教養と健康増進の旅	年額 2000円
ファンファンズバックス	田中靖子	木 第2・第4・第5	18:00～19:00	20	ダンス・運動を通して世界の音楽・文化に触れる	1回 500円
楽器を楽しむ会	門口幹男	土	16:00～18:00	5	アルトサックスの練習	無料
グラウンドゴルフ	赤坂久志	水	9:00～11:00	30	総社北 GG 水曜クラブ	年額 2400円
	川山孝治	日	9:00～11:00	45	総社北 GG 日曜クラブ	年額 2400円
総社北料理クラブ	家元恵美	土 第4	9:30～13:00	14	入会金 1000円	月額 500円
カラオケクラブ「いずみ」	渡邊良二	木 第3	15:30～17:00	20	歌って交流、健康づくり	月額 500円



④中央公民館 浅尾分館

門田 956-1

問い合わせ：分館長 中川 道弘 (☎090-5701-7333)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
琴伝流大正琴	中川靖子	木 (月2回)	9:30~12:00	20	初心者随時募集	月額1800円
傘踊りと健康体操	平田恵美子	水	13:30~16:00	20	つゆ草の会	月額1000円
実用書道	北村松園	水 (月2回)	14:30~16:00	6	かな、写経、筆ペン	月額3000円
トールペイント	小西貴恵	金 (月2回)	9:00~13:00	10	無料体験可	1回1000円
		土 第1・第3	13:30~17:00	10		
ピアノ	藤木理子	土 第1・第3	8:30~13:00	10	月2回。大人のレッスン。教材費別	1回1500円
		日 第4	8:30~14:30			
囲碁	佐野清文	土 第2・第4	13:00~17:00	10		年額1000円
親子クラブ		火 第3	9:00~12:00	40		年額1200円
いきいき百歳体操	小川恵子・小倉栄子	水 第1~第4	10:00~11:30	25		無料
いきいき体操	大月昌子	土 第2・第4	10:00~11:30	20		無料
そろばん	道廣正恵	月・金 第1~第4	15:30~18:30	20	年中から。そろばんと暗算の基礎	月額5000円
ら〜くらくヨガ	尾上君子	木 第1~第4	13:50~15:20	10	体をほぐして深い呼吸でポーズ	1回 800円
硬筆&毛筆習字	井上滋	月 (月3回)	15:30~19:30	10	子どもから。美しい文字を練習	月額3000円



⑤中央公民館 常盤分館

三輪 821 分館長：東川 由継 (☎・Fax 0866-93-1050)

問い合わせ：常盤分館 (☎・Fax 0866-93-9417)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
華道 (池坊)	永下容子	水 第1・第3	9:30~11:30	10	花代別	月額1500円
ヨーロッパフラワーアレンジメント	津神友栄	火	10:30~12:00	30	生花、プリザーブドフラワーなど。自由出席制	1回3600円
絵手紙	松尾成子	月 第3	9:30~11:30	13		月額1000円
		金 第1	9:30~11:30	15		
			13:00~15:00	10		
切り絵	大森光政	木 第1・第3	9:30~11:30	14		月額 500円
パソコン	大府和雄	土 第1~第4	13:30~15:00	10	初心者からシニアまで	月額4000円
囲碁	藤井徹	水 第1・第3	13:00~17:00	17		月額 100円
琴・三味線	内藤歌祥 (育子)	土 第1・第3	13:30~14:30	7	初心者。教材費年額 5000円	月額2000円
			15:00~16:00	8	教材費年額 5000円	
カラオケ	笠原宗明	月 第1・第3	13:00~16:00	24	常盤歌謡クラブ	月額2500円
		月 第2・第4	14:00~16:00			
常盤フォークダンス	國府登茂子	月 第1~第4	10:00~12:00	25		月額 300円
健康体操	山本志津子	水 第2・第4	9:30~11:00	20		年額1200円
生命の貯蓄体操	犬田栄子	金	13:30~15:30	15	日本式気功養生術	月額2000円
卓球	武野純二	火	13:00~16:00	22		月額 100円
	木山幹夫	火	19:00~21:00	22		年額1200円
	村木弘子	水 第1	9:00~12:00	12		月額 500円
	福江守	水	13:00~16:00	22		月額 200円
	森山克己	木	9:00~12:00	20		年額1200円
	鶴藺久士	木	13:00~16:00	21		年額1200円
	小野秀孝	金	13:00~16:00	20		年額1200円
グラウンドゴルフ	山本英雄	金	9:00~11:00	50		年額2400円
ペタンク	松本稔	水	8:30~11:00	20		無料
韓国語教室	徐在蘭	水 第4	18:30~20:30	10		月額1200円

⑥中央公民館 常盤第2分館

真壁 1023

問い合わせ：分館長 佐近 昇（☎ 090-5264-9539）

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
パソコン	栢野明美	火 第1・第3	13:30～15:30	10	初心者から。パソコンに慣れることを目標に	1回 1000円
フラダンス	中村ゆたか	水 第2・第4	14:00～15:30	20	のんびりフラを学ぶ	月額 1000円
民謡	高本恵子	土 第1・第3	9:00～11:00	10	教材費初回 1000円、協会費 700円	月額 2500円
三味線・太鼓	高本恵子	土 第1・第3	11:00～13:00	5	初回本代 780円	月2回 3500円
		土 第2・第4	9:00～13:00			月4回 6000円
Hip Hop ダンス	岡本万貴	火	19:00～20:00	30	応用クラス	月額 2000円
		金	18:00～19:00		基礎クラス	
詩吟（吟道関心流）	神崎芳貢（安子）	水 第1・第3	10:00～12:00	10		月額 1500円
らくらく元気体操	坂井俊之	木	10:00～11:00	20	足腰を鍛え、体力アップ	月額 2000円
ちびっこ運動	坂井俊之	火	16:10～17:10	20	幼児期に運動する土台をつくる	月額 2600円
子どもスポーツ	坂井俊之	火	17:30～18:30	20	遊びを通じて多様な動きを体験	半期 10000円
楽しい英会話	松野亜希子	木 第1～第4	9:00～10:00	10	初歩から	月額 2000円
剣詩舞（菊水流）	妹尾昇山（順子）	月	13:30～16:00	10	初歩から。老若男女大歓迎	月額 4000円
空手	白神由美	水	17:00～21:00	30	空手道を通して、礼儀・礼節を学ぶ	月額 3000円（週1）
		土	17:30～21:00			月額 4000円（週2）
ダンスフィットネス	岡本秀次	金	19:30～21:00	20	初心者から。基礎クラス 60分、応用クラス 20分	無料
		日	9:00～10:40			
おとなの音読	金池兼広	月 第1・第3	10:00～11:30	10	誰かに届けるために声を出して読む	1回 500円
		火 第2・第4	19:00～20:30	10		
3B 体操	横田洋子	金 第1・第3・第4	9:30～11:00	10	ボール・ベル・ベルダーを使って誰でもできる体操	月額 3000円
書道	石岡尚子	水 第1～第3	16:30～18:30	15	幼児から中学生まで。毛筆、硬筆	月額 3000円
歌声サロン	星島伸江	月 第2・第4	10:00～11:45	15	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回 500円
		金 第2・第4				
キッズえいご	大島幸	木 第2・第4	14:30～15:00	15	英語で遊ぶ。幼稚園年中・年長児対象。保護者同伴可	月額 2000円
俳句	赤木ふみを	木 第2	10:00～12:00	20	初心者歓迎。十七音の詩の世界に親しむ	月額 500円
パン	嶋谷サヨ子	木 第2	9:00～14:00	15	基礎からパン・お菓子作り	月額 3500円
己書	浜村素弘	木 第2	10:00～12:00	5	脳が喜ぶ己（おのれ）書で元気に描く。体験 100円	月額 2500円
			13:00～15:00	5		

⑦中央公民館 池田分館

見延 639-1

問い合わせ：分館長 在間 洋則（☎ 0866-95-9262・Fax 0866-95-8998）

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟（関心流）	柴倉勇洲（勇）	金 第1～第3	13:00～15:00	20		月額 1500円
民舞	阿部愛子	土 第2・第4	9:30～11:30	20	ひばり会もみじ	月額 2000円
日本習字	塩見美津子	水（月3回）	16:00～18:30	20		月額 3600円



⑧東公民館

南溝手 477-7

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：東公民館（☎・Fax 0866-93-2995）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
編み部	出口里子	火 第1・第3・第5	13:00～15:30	8	手編み。教材費別	1回 1000円
囲碁	岡周治（代表）	火	13:00～17:00	16		年額 1000円
沖縄三線	禰屋雅典	金 第2	10:00～11:30	10	沖縄の名曲を弾く	年額 3000円
男の楽しい料理	兼高保志（代表）	金 第2	9:00～13:30	8	男性の初心者向け料理。材料費月額 500円	年額 4000円
オカリナ&フェリーチェ	軽部りつこ	土 第1・第3	13:30～15:00	15	初心者。楽譜が読めなくても大歓迎	月額 2000円
岡山民話陽の会	山田浩瑚（代表）	金 第3	13:30～16:00	8	民話を語る	年額 3000円
ギターで歌おう	三村秀樹	土 第2・第4	10:00～11:30	10	楽譜が読めなくても大丈夫！ギターで歌おう	1回 750円
自分史	樋口皓迪	金 第3	13:30～15:30	10	自分の誕生から現在への半生記	年額 3000円
写真	堀公典	日 第2	10:00～11:00	10	撮影と鑑賞	年額 2500円
将棋	能勢尚夫	水 第1・第3	13:00～16:30	16		年額 1000円
スマイルヨガ	尾上君子・石田淳子	木 第1・第2・第4	9:30～11:00	15	深い呼吸で体を整え、明るく健やかに	月額 2500円
楽しいディスコン	鶴旨洋子（代表）	火 第3	10:00～11:00	10	室内でニュースポーツ	無料
楽しいニチレクボール	大月隆昌（代表）	火 第4	10:30～12:00	20	室内版ペタンク	無料
チュッピーレクダンス	下山咲知子	金	9:30～11:30	25	楽しく踊って免疫力アップ	1回 100円
童謡・唱歌を楽しむ会	三村眞利子	金 第2	14:00～16:00	30	心和やかに歌って若返り。入会費 500円	1回 500円
パソコン	能勢尚夫	土 第2	10:00～12:00	9	初歩からの Word、Excel。パソコン持参	月額 500円
俳句を楽しもう	佐保光俊	土 第4	9:30～11:30	15	初心者も経験者も大歓迎	月額 500円
東公吟詩会	野瀬富貴男	火 第1～第3	19:00～21:00	10	詩吟の朗読	月額 2000円
総社フォークダンスクラブ	加藤寿美子・村下和子	水 第1～第4	13:00～15:00	20	音楽に乗って心も体もリフレッシュ	月額 300円
ペン画	難波聖爾	金 第1	14:00～16:00	10	物の見方、表現の仕方のコツを見つける	月額 1000円
忘れな草の会	小坂ふみえ（代表）	金 第2・第4	12:30～16:30	7	手芸。作品は全員で相談。材料費別	無料
かな書を学ぼう	藤本令舟	土 第2・第4	13:30～15:00	15	初めての人大歓迎。万葉かな	月額 2000円
なるほどスマホ倶楽部	横田順子	日 第1・第3	9:30～11:00	15	初めての人大歓迎。スマホの使い方	月額 1500円
グラウンドゴルフ	岡弘（代表）	水	9:00～11:00	30	初歩から	年額 2000円
	川上章（代表）	木・日	9:00～11:00	18	初歩から	年額 3000円
	小川忠信（代表）	金	8:30～12:00	20	健康増進と親睦	年額 1000円



⑨東公民館 三須分館

上林 303-1

問い合わせ：分館長 石山 和男（☎ 0866-92-4735）

※4月以降は、東公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
エコクラフト	竹原未幸	月 第3	10:00～14:30	15	クラフトテープでかごやバッグを制作。教材費別	月額 1000円
親子 3B 体操	角田美恵野	水 第1・第3	17:30～18:30	8	遊びを取り入れ全身運動。用具費別	月額 1500円
ゲートボール	宮永智美	雨天以外毎日	8:00～11:00			年額 1000円
大正琴（琴伝流）	大森茂子	土 第1・第3	13:00～16:00	15	琴を奏で仲間づくり。教材費別	月額 2000円
3B 体操	角田美恵野	火 第1～第4	19:00～21:00	10	音楽に合わせて体を動かす。用具費別	月額 3500円

⑩東公民館 服部分館

南溝手 265-13

問い合わせ：分館長 前田 操 (☎ 0866-92-2093)

※ 4 月以降は、東公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
いきいき健康若返りクラス	大塚和実	金 (月 3 回)	20:00～21:20	12	筋トレ・ストレッチ。用具費別	月額 3000 円
絵手紙	松尾成子	日 第 3	13:30～15:30	10		月額 1000 円
ナチュラルアート	林幸恵	火 第 3	13:30～16:00	30	手作りの鉢に花を植える。教材費別	月額 1200 円
		土 第 3	19:00～21:00			
服部四つ拍子保存会	小川庸光	土 第 2	19:00～20:00	30	四つ拍子の太鼓音頭。踊りの練習	年額 1000 円
ホームヨガ	伊丹敏子	水 第 1～第 4	13:30～15:00	10	体ほぐし	月額 2000 円
薬膳料理	田中まり	火 第 1	10:30～14:30		心と体が喜ぶ料理	月額 3000 円

⑪東公民館 阿曾分館

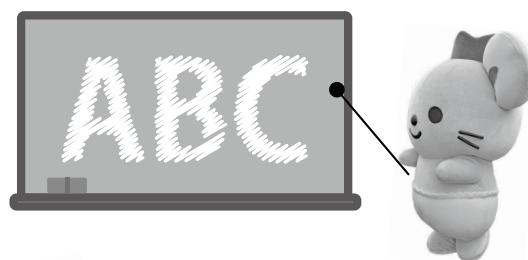
西阿曾 188-1

問い合わせ：分館長 高原 康則 (☎ 0866-99-9831)

※ 4 月以降は、東公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
編み物	近藤康子 (代表)	金 第 1・第 3	13:30～15:30	10	みんなで教え合って手編み	年額 1000 円
囲碁倶楽部	渡辺怜 (代表)	水	13:00～17:00	14		年額 1000 円
歌声サロン	星島伸江	水 第 1・第 3・第 5	10:00～11:45	30	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1 回 500 円
おきなわ空手サークル	阿部修士	水	17:30～20:00	12	型と基本。子どもは月額 2000 円、教材費年額 3500 円	月額 2500 円
切り絵	溝手千賀子 (代表)	水 第 1・第 3	10:00～12:00	10	初歩から。教材費別	無料
吟道関心流阿曾吟詩会	野瀬富貴男 (貴洲)	木 第 2～第 4	14:00～16:00	10	初歩から	月額 2000 円
詩吟 (吟道光世流)	栗原玗世 (トヨ子)	木 第 1・第 3	13:00～15:00	10	初歩から	月額 2000 円
将棋	江本克三 (代表)	火	14:30～17:00	8		無料
総社スマイルバレエ	本田稚恵	木 第 1～第 4	16:30～18:30	40	クラシックバレエの基礎	月額 3000 円
大正琴 (琴伝流)	定井しず子	月 第 2	13:30～15:30	20	童謡、懐メロ、演歌など	月額 1800 円
大正琴 (琴修会)	吉富憲子	土 第 1・第 3	12:30～16:00	10	童謡、演歌、ポップスなど。教材費年額 1000 円程度	年額 4000 円
手作りグループ	江本加代子	月 第 1・第 3	13:00～15:00	10	いろいろな作品作り	1 回 300 円
にこにこ体操	守安和子	月	10:00～12:00	15	フレイル転倒予防。用具費 2000 円	月額 2000 円
にこにこキッズ体操	守安和子	土	10:00～12:00	20	希望者は、うらじゃ参加あり	月額 1000 円
パソコン	大森木一	土 第 2・第 4	13:30～15:30	10	初級程度 (Word・Excel)。ノートパソコン持参	月額 2000 円
ハリペリ英会話	武田里美	月	14:00～17:00	33	遊びを通じた英語。教材費年額 300～2000 円	月額 2700～3300 円
スクールキッズ英会話	武田里美	火	16:00～17:40	12	6 年生対象。教材費年額 3000 円	月額 4000 円
フラワーアレンジ	長谷川尚美	木 第 1・第 3	10:00～11:30	10	生花、ドライフラワーで季節行事のアレンジ	1 回 700 円
NFD フラワーアレンジメント	服部あけみ	水 第 4	10:00～11:00	10	フラワーデザインの基本形。材料費月額約 2000 円	月額 1000 円
民舞わかば会	林邦子	水 第 1・第 3	13:30～15:30	6	初歩から	1 回 1000 円
楽しく体操	三宅貞美	火 第 1～第 4	10:00～11:30	20	ストレッチ、脳トレ、筋トレ。用具費初回 2000 円	月額 2000 円





⑫西公民館

秦 350

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：西公民館（☎・Fax 0866-92-0446）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
華道（末生流）	角田浄子	金 第1～第4	9:00～12:00	10	初歩から	月額 3000円
書道	富岡閑香	土（月2回）	9:00～11:00	20	初歩から。実用書道・ペン字・かな	月額 2000円
表装	金池修	火 第1～第4	9:00～16:30	10	書画の額装、掛軸作成まで。材料費・道具代別	無料
グラウンドゴルフ（悠遊会）	小原春子	日（月4回）	9:00～12:00	60	初心者向け	月額 500円
洋裁	西谷りえ子	土 第1・第3	9:00～12:00	15	文化式。製図作成から作品完成まで	月額 1500円
ストレッチ体操と気功	池田まり子	水 第1～第4	10:00～11:30	25	中国健康体操	月額 2000円
フラワーアレンジ	長谷川尚美	金 第1・第3	14:30～16:00 19:00～20:30	10 10	生花で季節・行事のアレンジやプリザーブドフラワー	1回 700円
木工	渡辺吉之	土 第2・第4	9:00～16:00	15	木工全般。材料費・道具代別	無料
楽楽元気体操	加藤千枝	火 第1～第4	13:00～14:30	20	脳トレ・筋トレ・ストレッチで体快調	月額 2000円
傘踊り	阿部愛子	火 第1・第3	9:30～11:30	15	初歩から	月額 2000円
民舞・銭太鼓	阿部愛子	火 第2・第4	9:30～12:00	15	初歩から	月額 2000円
着付け	萬代早苗	水 第1・第3	10:00～12:00	7		
		水 第1・第3	14:00～16:00	7	初歩から	1回 1000円
		木 第2・第4	10:00～12:00	7		
陶芸同好会		水 第2・第3	10:00～16:00	10	自由制作。8月・1月は休み。材料費別	月額 500円
水彩画	青木由	水 第2	13:30～16:00	15	初心者向け。材料費別	無料
卓球（中級）	河合文夫	水 第2・第4	13:00～16:00	10	中級レベル	年額 1000円
金曜日卓球講座	井田泰久	金 第1～第4	13:00～16:00	12	健康維持とレベルアップ	月額 300円
土曜日卓球講座	中岡英輔	土 第1～第4	13:00～16:00	8	切磋琢磨学び合う卓球。中級者向け	年額 2000円
さわやか健康体操	本行典子	木 第1～第4	9:30～10:30	10	気軽にできる百歳体操	無料
いきいき体操クラブ		金 第1～第4	9:30～10:30	12	百歳体操	無料
グラウンドゴルフ（十和会）		土	8:30～11:00	24	中級者向け	月額 200円



⑬西公民館 秦分館

秦 3465-1

問い合わせ：分館長 板野 敬二（☎ 0866-95-8646）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
剣詩舞	田中恵珠（佳子）	木（4～9月） 木（10～3月）	20:00～21:30 19:30～21:00	10	詩吟に合わせて刀や扇子を持って踊る舞	月額 4000円
さわやか会	小原春子	火	13:30～16:30	25	演歌や歌謡曲を主に、新曲や人気歌手の曲を歌う	月額 500円
グラウンドゴルフ	小原庄次	水	9:00～12:00	40	初心者歓迎。基本練習から各種大会参加	月額 500円
剣舞	藤島恵隼（永治）	土	10:00～12:00	5	詩吟に合わせて刀を持って踊る舞	月額 3500円

⑭西公民館 神在分館

富原 903-1

問い合わせ：分館長 長谷川 邦生 (☎ 0866-93-4841)

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ダンス (リズム体操)	高本幸子	金	19:00～20:30	15	初歩から	月額 1000 円
手芸	工藤嘉寿代	木 第 4	13:00～16:00	15	身の回りにあるものを活用して制作	月額 500 円
パソコン	岩本悟	金	9:00～11:30 13:00～15:30	15 15	Word、Excel、インターネットなど	月額 4500 円
茶道	澁谷瑞恵	土 第 2・第 4	13:30～15:30	10	裏千家。初心者歓迎	1 回 1000 円

⑮西公民館 久代分館

久代 4482-1

問い合わせ：分館長 中山 睦雄 (☎ 080-6313-3637)

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
大正琴 (琴伝流)	永田正子	金 第 1・第 3	9:30～12:00	10	初歩から	月額 1800 円
刺し子	坂本な奈	水 第 2・第 4	10:00～12:00	10	刺し子、着物リメイク、布を使った手芸など。材料費別	無料
パソコン	大府美智子	金 (月 4 回)	13:30～15:30	15	初心者から	月額 4000 円
にこにこ健康体操	山本祥子	火	10:00～11:30	15	音楽に合わせて体を動かす	1 回 300 円
絵画	樋口皓迪	火	13:00～16:00	10	水彩画。初心者から	月額 2000 円
ヨガ	河田有美	月 第 1・第 3・第 4	10:00～11:00	15	初心者から。自分の体と向き合うヨガ	月額 2000 円
軽音楽	赤木幹男	木	9:00～11:00		初心者から。音楽好きなら誰でも	無料
歌声サロン	星島伸江	土 第 1～第 4	10:00～11:45	30	いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1 回 500 円
男の生きいき料理クラブ		金 第 3	9:00～13:30	15	材料費込み。初心者歓迎	月額 1000 円
百歳体操		金 第 1～第 4	9:00～10:00	15	初心者から	無料
Smile たいそう	藤田智美	木 第 1～第 4	14:00～15:30	20	女性のための体操教室	1 回 500 円
歌謡舞踊	ゆめ 夢扇蝶	水 第 3・第 4	13:00～16:00	10	日本舞踊の基礎を使った振り付けで踊る	月額 2000 円
火曜日卓球講座	長谷川義憲	火 第 1～第 3	13:00～15:00	8	更なる高みへお互いに切磋琢磨	月額 300 円

⑯西公民館 山田分館

山田 203-2

問い合わせ：分館長 金澤 隆 (☎ 090-4146-8103)

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟 (関心流)	赤木憬洲 (敏志)	木	19:30～20:30	10		月額 1500 円
大正琴 (琴伝流)	津島美津子	月 第 2・第 4	9:30～11:30	10		月額 1800 円
		水 第 2・第 4	9:30～11:30	10	初心者	
硬筆・毛筆	赤澤東洞 (泰二)	金	15:00～16:30 16:30～18:30	10 15	大人	月額 2500 円
		土	8:00～10:00	15	幼稚園児から大人まで	
オカリナ	河原裕美	木 第 2・第 4	13:30～15:00	15	初心者から	月額 2000 円



⑰西公民館 新本分館

新本 7743

問い合わせ：分館長 角谷 和喜 (☎ 0866-96-0334)

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟 (関心流)	柴倉勇洲	木 (月 3 回)	15:30~17:30	10	初心者歓迎	月額 2000 円
書道	赤木玉苑 (敦子)	土 第 1・第 3	10:00~11:30	20	小中学生、一般。特に初心者から。毛筆ほか	月額 2000 円
ポーセラーツ	高橋直美	火 第 3	9:30~12:00	10	白磁器にシールを貼って制作	月額 300 円
健康ストレッチ	守安和子	木 (月 3 回)	10:00~11:30	10	寝たきり・転倒予防のストレッチ、筋トレ・脳トレ	月額 2000 円



⑱昭和公民館

美袋 1915-1

休館日：月曜日、年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日)

問い合わせ：昭和公民館 (☎・Fax 0866-99-1103)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
空手	中島太	土	19:00~20:30 19:00~21:00	30	小学生以上 一般	月額 2000 円
水墨画		土 第 1・第 3	13:00~16:00	若干名	初心者から中級者まで	無料
パッチワーク	大月二三子	水 第 2・第 4	9:00~15:00	15	手持ちの布を活用	月額 2000 円
昭和絵画クラブ		金 第 2・第 4	13:30~16:30	若干名	絵の好きな人	月額 500 円
銭太鼓	間野真貴子	金 第 1・第 3	13:00~15:30	20	初心者、年齢を問わず。基礎から	無料
囲碁	若原寛	木	9:00~15:00	12	初心者から	年額 1000 円
華道 (池坊)	永下容子	金 第 1・第 3	10:00~12:00	10	初心者から。材料費 1 回約 1000 円	月額 1500 円
詩吟 (光世流)	栗原玳世	火 第 2・第 4	13:30~15:30	10	お腹から大きな声を出し健康に。初心者歓迎	月額 2000 円
ヨガ	柳生真佐美	日 第 2・第 4	9:30~11:00	15	初心者から。基本のヨガ	月額 2000 円
硬筆・毛筆	赤澤東洞 (泰二)	土	10:30~12:00	20	高校生、一般は書道全般 (主にペン、実用書)	月額 2500 円
オカリナ	河原裕美	水 第 1・第 3	15:00~16:30	10	小学生から高齢者まで。初歩から	1 回 1000 円
アカペラコーラス	河原裕美	木 第 1・第 3	19:00~21:00	若干名		月額 100 円
令和皐月短歌会	岡田紀子	水 第 3	13:30~15:00	10	短歌	月額 800 円
習字	井上司献 (憲司)	日 第 3	10:00~11:30	10	小学生以上。初歩から	月額 1000 円
新舞踊 (若柳流)	小見山通子	火 第 1~第 3	13:30~15:30	5	昭和舞づる会。初歩から練習	1 回 1000 円
らくらくピアノ	小池満里子	金 第 2	10:30~12:30	15	中高年を対象にキーボード・ピアノレッスン。教材費別	1 回 750 円
マンガ・イラスト	大西啓介	日 第 1・第 3	13:30~15:30	15	小3から中3まで。マンガ・イラストの描き方の基本から	月額 1000 円



⑲昭和公民館 日美分館

美袋 1915-1 (昭和公民館内)

問い合わせ：分館長 樋口 長郎 (☎ 0866-99-1919)

※不在の場合は、昭和公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
グラウンドゴルフ	高杉弘子	水・日	8:30~11:50	50	初心者から	年額 4000 円

②⑩昭和公民館 下倉分館

下倉 1338-3

問い合わせ：分館長 浅田 憲一（☎ 0866-99-2558）

※不在の場合は、昭和公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
グラウンドゴルフ	浅沼英子	火・金	8:30～10:30	若干名	一般	無料
大正琴	若原美津子	水 第1・第3	13:30～16:00	10	初心者から。アンサンブルの練習	無料

②⑪昭和公民館 水内分館

原 2167-1

問い合わせ：分館長 井上 克彦（☎ 0866-99-1734）

※不在の場合は、昭和公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
民踊	若柳美翠	水 第1～第4	14:00～15:30	10	初歩から	月額 1500 円
子ども民踊	横山三恵子	水 第1～第4	15:30～17:00	10	初歩から。5 歳から中学生まで	月額 1000 円
カラオケ	山本憲一	土 第2・第4	14:00～17:00	13	歌専門。演歌、ポピュラー	年額 4000 円
グラウンドゴルフ	川口喜久恵	火・木 第2	9:00～10:30	若干名	初心者から	年額 2000 円
ペン習字	渡辺和枝	火 第1・第3	19:30～21:00	8	初心者から。日常の文字を練習	月額 2500 円

②⑫昭和公民館 富山分館

種井 1856-1

問い合わせ：分館長 西森 頼夫（☎ 0866-99-2560）

※不在の場合は、昭和公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
4 月開設予定の講座はありません						





②山手公民館

岡谷 151-1

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：山手公民館（☎・Fax 0866-93-1241）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
オカリナ	河井由美子	金 第1・第3	13:00～15:00	15	いろいろな曲を演奏。オカリナ代別	月額1100円
歌声サロン	星島伸江	木 第1～第4	10:00～11:45	30	いろいろなジャンルを歌ってストレス解消	1回 500円
コーラス	大森友美子・大森美幸	水(月3～4回)	19:30～21:00		コンサートを目標に歌う	月額4000円
3B体操	中島恵美子	木 第1・第3	10:00～11:30	6	ストレッチ体操・ダンス。用具を使って体操	月額1500円
3B体操ジュニア	中島恵美子	水 第2・第4	16:30～17:30	20	リズムに乗ってダンスや体力づくり	月額1500円
趣味の写真		金 第1	19:00～21:00	12	撮影した写真データをモニターで見る	年額2000円
書道	翠鳳（高谷貢）	火 第1～第4	13:00～15:00	8	かな・漢字の添削指導	月額3000円
太極拳	信定洋子	水	14:00～15:30	20	健康・仲間づくり。第1・5は自主練習	月額1500円
パッチワーク	武内久枝	水 第1・第3	10:00～12:00	12	バッグやタペストリーなど小物作り	月額1500円
日本舞踊（若柳流）	若柳恵翠	日 第1～第3	13:00～15:30	9	初歩から。恵柳会	月額3000円
なかよし太鼓	塩尻司	木 第1・第3	16:30～17:30	20	豊かなリズム感ほ幼児期から	月額2000円
山手福山合戦太鼓（楽鼓）	友野義和	金	19:00～21:00	15	太鼓の練習	月額2000円
〃（鼓衆席）	友野義和	土	19:30～21:00	15	太鼓の練習	月額2000円
ヨガ（昼の部）	石田淳子	木 第1～第4	14:00～15:30	15	体のほぐしを中心に簡単なポーズを実践	月額3000円
〃（夜の部）	石井恵子	木 第1～第4	19:30～21:00	11	呼吸姿勢瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐす	月額3000円
たのしいパソコン	所司敏恵	火 第1・第3	9:30～11:30	7	Word、Excelを基礎から学ぶ	月額2000円
中高年から始める らくらくピアノ	佐藤綾子	火 第1・第3	13:00～15:00	20	初心者でも弾けるように	月額1500円
健康笑いヨガ&認知症予防	万代京央子	金 第1	10:00～11:30	40	笑って元気に、脳活性と免疫力UP	月額 500円
着付け	剣持江利奈	土 第1・第3	10:00～12:00	20	浴衣から留袖までの着付けと着せつけ	月額2000円
木彫り		水	13:00～16:00	7	お盆、板額に花や風景などを彫り、仕上げる	無料
少林寺拳法（少年部）	井上陸	火	19:00～20:30	30	5歳から15歳まで	月額3000円
〃（一般部）	井上陸	土	16:45～19:15	20	16歳以上	月額3000円
ジュニアフラダンス 初級	林田恵美	金 第1・第3	18:00～19:00	10	4歳以上小学生以下。親子参加は2000円	月額1500円
ジュニアフラダンス	生水恵子	金 第1・第3	19:00～20:30	10	小中学生対象のフラダンス	月額4000円
健康体操（自彊術）	三浦博子	金	14:00～16:00	10	治療から生まれた31動作や顔こすり足もみ	1回 500円



④山手公民館 西郡分館

西郡 857-1

問い合わせ：山手公民館（☎0866-93-1241、分館長 新谷 秀樹）

※職員は常駐していません。山手公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ちびっこ運動教室	坂田駿	月	16:10～17:10	15	目指せ、鉄棒・とび箱・マット運動マスター	月額2600円



⑤山手公民館 岡谷分館

岡谷 718-4

問い合わせ：山手公民館（☎0866-93-1241、分館長 友野 義和）

※職員は常駐していません。山手公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
3B体操	中島恵美子	火 第1・第3	10:00～11:00	6	高齢の人にも優しい体操。用具費3500円	1回 750円

②⑥山手公民館 宿分館

宿 1272-1

問い合わせ：山手公民館（☎ 0866-93-1241、分館長 中島 敏文）

※職員は常駐していません。山手公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
朝翠流双鵬吟詠会	平岡要鵬	土	14:00～16:00	8	漢詩などに抑揚をつけて吟じ、発声で健康に	月額 2000 円

②⑦清音公民館

清音軽部 1135

休館日：月曜日、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

問い合わせ：清音公民館（☎ 0866-94-0131・Fax 0866-94-1002）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
囲碁	佐野孔一	日 第 1 日 第 3	9:00～17:00 13:00～17:00	20	囲碁対局。初心者への指導あり	月額 500 円
うたの会	森元明美	金 第 4	10:00～12:00	30	歌を歌うことで健康に元気になる。経費年額 500 円	月額 500 円
日常英会話	O'REILLY DIANNE O'REILLY ROSS	土 第 2・第 4	18:00～20:00	15	日常の出来事や興味のあることを英語で話す	月額 2000 円
絵手紙	江口房二	水 第 1	13:30～16:30	20	人とのつながりを絵手紙で作る	月額 500 円
韓国料理	徐在蘭	日 第 4	10:00～12:30	15	本場の家庭料理を学びながら交流を深める	1 回 1500 円
韓国語（入門）	徐在蘭	土 第 2	18:30～20:30	15	入門から中級まで。光熱費年間 300 円	月額 1200 円
韓国語（初級・中級）	徐在蘭	土 第 1・第 3	18:30～20:30	15	入門から中級まで。光熱費年間 300 円	月額 2000 円
清音焼陶芸		土 第 2・第 3	13:00～15:00	30	粘土、釉薬作りから焼成まで	年額 10000 円
3B 体操	中島恵美子	火	13:00～15:00	12	道具を使いリズムに乗って体操	月額 2000 円
社交ダンス		水	13:00～15:00	15	社交ダンスレッスン	年額 2000 円
三味線（藤本流）	今川満恵	木 第 2・第 4 土 第 2・第 4	13:00～15:00 9:30～10:30	10 5	民謡、三味線、稽古 藤本流。初歩から	月額 4500 円
手芸教室	小原久美子	金 第 2	13:00～16:00	6	布や毛糸を使った小物作品など	1 回 500 円
短歌	三鼓奈津子	金 第 1	13:00～15:00	10	短歌の相互批評と講師の助言を受ける	1 回 1000 円
ダンスサークル	長谷川節子	金	13:30～15:30	20	社交ダンスレッスン	1 回 500 円
ちぎり絵	野口明子	火 第 2	9:30～11:30	10	ちぎり絵制作を通じ会員の親睦を図る	1 回 500 円
パソコン	渡辺真由美	火 第 1・第 3 金 第 1・第 3	9:30～12:00 9:30～12:00	10 10	決めたテーマに沿って自主的に学ぶ	月額 1000 円
パッチワーク	赤阪雅子	土 第 2・第 4	14:00～16:00	20	基礎を学びながら、自分の好きな物を作る	月額 2500 円
漢字書道	鎌野紅村（洋子）	土	19:00～21:00	10	漢字書道・実用書道	月額 2000 円
民謡	今川満恵	火 第 2・第 4 土 第 2・第 4	10:00～11:00 10:30～11:30	10 10	日本の民謡 日本の民謡	月額 2500 円 月額 3000 円
らくらくピアノ	佐藤綾子	火 第 1・第 3	9:30～12:30	18	中高年を対象に、キーボード・ピアノレッスン	月額 1500 円
歌声サロン	星島伸江	火 第 1・第 3・第 4	10:00～11:45	20	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1 回 500 円
茶道	山本志津子	日 第 3 火 第 1	9:30～17:00 14:00～19:00	15	茶道のお点前	1 回 500 円
きもの着つけ	西森睦彩（洋子）	木 第 1・第 3	10:00～12:00	10	浴衣から留袖の着つけで着物文化を伝承する	月額 2000 円
清音写真同好会	橘高繁福	木 第 1	19:00～21:00	20	写真撮影や作品の指導。初心者への撮影指導	年額 3000 円
絵手紙同好会		木 第 2	10:00～11:30	10	絵手紙で心の温もりを伝える	初回のみ 500 円
太極拳	上田聡子	金 第 2・第 4	13:30～15:00	15	生涯スポーツに最適	月額 1600 円
楽笑フィットネス	坂井俊之	水 第 2・第 4	9:00～10:30	19	脳トレや運動遊びを通して足腰を鍛える	年額 4200 円
シニアの男磨き教室	Gacchi（小林綾）・ 若林真由美	水	10:45～11:45	10	週替わりの講師でダンスやストレッチなど	月額 2500 円



②⑧サンワーク総社（総社市勤労者総合福祉センター）

駅南一丁目 5-7

休館日：月曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：サンワーク総社（☎ 0866-93-8807）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
バドミントン(初級A)	横田勝人	火 第1・第3	19:00～21:00	20	基礎練習やゲーム	年額 3000円
バドミントン(初級B)	秋山忠明	水 第1・第3	9:00～12:00	20	基本を学ぶ	年額 1000円
バドミントン(中級)	秋山夏男	水 第2・第4	19:00～21:00	15	3年以上の経験者。ゲーム	年額 3000円
卓球(初級)	原瀬孝博	金 第1・第3	19:00～21:00	20	初心者から。球代半年 200円	月額 300円
卓球(中級)	大森正志	火 第2・第4	13:00～16:00	20	基礎と試合練習、中級レベルのテストあり	半年 2000円
卓球(中～上級A)	大森広志	水 第1・第3	13:00～15:00	20	経験者でレベルアップを目指す人	月額 2000円
卓球(中～上級B)	大森啓司	金 第2・第4	10:00～12:00	20	経験者でレベルアップを目指す人	月額 2000円
3B 体操	小野峯子	火 第1・第3	10:00～11:30	15	若さを保つ健康体操。自主練習あり	月額 1000円
茶道	塩津宗春	火 第1・第3	9:30～12:00 18:00～20:30	10 10	裏千家。初心者から。材料費別	月額 2000円
漆芸・金継ぎ	井上みゆき	火 第2・第4	10:00～12:00	10	初歩から。材料費別	月額 3000円
詩吟	市川豊世	水 第2・第4	13:30～15:30	10	発声法と腹式呼吸を基礎から学ぶ	月額 2000円
着物着付け	黒田澄恵	水 第2・第4	19:30～21:00	15	初心者から。日本の伝統美、和の心を習得	月額 2000円
ソフトバレーボール	川西岸夫	木 第1・第3	19:00～21:00	20	初心者から。ゲーム	月額 200円
レクリエーションダンス	土井脇典子	木 第1・第3	9:30～11:30	40	簡単な説明で誰でもすぐに踊れる	月額 300円
太極拳	徳永幸枝	木 第2・第4	13:30～15:30	30	初心者歓迎。健康維持。見学可	月額 1500円
オカリナ・フレンズ	河井由美子	木 第2・第4	19:00～20:30	20	オカリナでいろいろな曲を演奏	月額 1200円
色えんぴつ画	岩田哲也	金 第2・第4	13:00～16:00	15	日本の色えんぴつ画をリードする技法	1回 2000円
囲碁	栢野正弘	土 第1・第3	13:00～17:00	20	5級～4段位の手筋・石の死活・布石の解説など	年額 6000円
スポーツ吹矢	原田令子	日 第2・第4	13:30～15:00	20	初心者から。腹式呼吸で心と体をリフレッシュ	1回 500円



㊤働く婦人の家

総社三丁目 15-1

休館日：月曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：働く婦人の家（☎・Fax 0866-93-1180）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
生け花（小原流）	太田文江	火 第2・第4	14:00～15:30	20	小原流	月額1500円
生け花（草月流）	赤澤香慶	木 第2・第4	10:00～12:00 17:00～20:00	20	草月流	月額2000円
ボトルフラワー	高杉郁子	火 第2	9:30～12:30	10	ドライフラワーをガラス容器にアレンジ	月額1100円
茶道	岩佐宗愛	火 第1・第2・第3	13:00～15:30	10	裏千家	1回1000円
フラダンス	南部美香	火 第1・第3	13:00～14:30	20	ハワイの音楽で簡単な動作で踊る	月額4400円
みんなで筋トレ	片山美佐	火 第2・第4 木 第1・第3	13:30～14:30 10:00～11:00	25	正しい運動法で体づくり	1回 800円
ズンバキッズ	島内章子	火 第1・第2・第3	18:30～19:30	20	世界中の音楽でダンスや外国学習	月額2000円
ヨーロッパフラワーアレンジメント	深見真由美	水 第3	10:00～12:00	10	フラワーアレンジメントの基礎から	月額1500円
楽しくクッキング	人見典恵	水 第2 水 第3	10:00～13:00 10:00～13:00	16 16	管理栄養士と作る健康のための毎日の食事	月額1000円 月額1000円
パッチワーク	岩崎和美	水 第1・第3 水 第2・第4	13:00～16:00 13:00～16:00	12 12	暮らしを彩る作品づくり	月額2000円 月額2000円
絵手紙	谷藤正美	水 第2・第4 土 第3	13:00～15:00 9:30～11:30	20 20	絵手紙を描き贈る	月額2200円 月額1100円
書道	浅沼旭峰	水 第1・第4	17:30～19:00	15	初歩から作品作りまで。漢字・かな・細字ペン（学生可）	月額2000円
金継ぎ	井上みゆき	水 第1・第3	18:00～20:50	10	初歩から技法を学ぶ	月額3000円
楽しいキーボード	村山育子	木 第2・第4	9:30～11:00	10	音楽の好きな人、演奏したい人	1回1000円
リズム&ストレッチ	日高早苗	木（月4回）	13:00～14:30	25	音楽に合わせて体幹を鍛える	月額2500円
フィットネス 3B	角田美恵野	木（月4回）	19:00～20:50	15	音楽に合わせて体を動かす	月額3500円
日本舞踊	藤間勘嗣基	金 第2・第3	13:30～17:00	6	藤間流。初歩から	月額2000円
ヨガ	石田淳子	金（月4回）	19:00～20:30	15	一週間の疲れをほぐしてリラックス	月額3000円
クラシックバレエ	高本玲子	水（月4回） 金（月4回）	15:30～20:45 16:00～18:45	50	強い心と美しい体づくり。4歳から	月額5000円
箏曲	狩野章定	土（月4回）	9:00～19:00	12	生田流。レベルに合わせて初歩から個人指導	月額4000円
季節の料理	治部祐里	土 第4	10:00～13:00	16	季節の家庭料理や外国の料理、お菓子作り	月額1000円
らくらく 3B	角田美恵野	土（月4回）	10:00～12:00	15	音楽に合わせて無理なく体を動かす	月額3500円
そうじや子ども絵画教室	日高由布子	土 第2・第3・第4	13:00～17:00	25	クレパスと水彩絵の具で自由に表現	1回1500円
チャイルドモダンダンス	日高早苗	土（月4回）	15:00～20:50	50	続ける大切さと柔軟性をつける	月額2500円
そば打ち	松森徹	土 第1・第3	13:30～16:00	6	自分の手で打つ（8回コース）	1回1500円
トールペイント	永田重子	土 第2 日 第4	9:30～12:00 9:30～12:00	10	木・布・ブリキなどにペイントして作品づくり	1回1000円
ズンバゴールド	島内章子	日 第1	15:30～16:30	15	身体を整えた後、簡単な動きで踊る	月額1100円
水彩画	大平和朗	日 第2・第4	9:30～12:30	15	静物画や風景画を描く	1回1000円



③① 勤労青少年ホーム

中央三丁目 1-102

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：勤労青少年ホーム（☎・Fax 0866-92-8371）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ちびっこ吹奏楽 (SKYM)	熊澤利紀・板谷信昭・小原敏彦	日	9:00～12:00 11:00～12:00	20 5	小学3年生から6年生までの吹奏楽 ちびっこフルート。幼稚園児から小学2年生まで	月額3000円
子ども生け花	皆木豊俣	土 第2	13:30～15:00	5	小学生から高校生まで。花代約800円	無料
吹奏楽	上田耕司	水・土	18:00～21:00	若干名	各パートに分かれて練習	月額2000円
陶芸	風早豆源	土 第1・第3	13:30～15:30	5	備前焼・信楽焼の作品作り。基礎から	年額2000円
サキソフォーン	金平晴代	火	18:00～21:00	若干名	基礎から	1回2000円
写真	風早豆源	日 第4	13:00～15:00	若干名	基礎から	年額3000円
合唱	大山敬子	土	17:00～21:00	50	中学生以上	月額2000円
こども神楽	備中神楽総社中	木	19:00～21:00	20	備中神楽の稽古	月額1000円
ZUMBA (ズンバ)	島内章子	水	19:30～21:00	20	踊って体力増進リフレッシュ。未経験者歓迎	1回700円
ラテンダンス	佐藤恵子 (SABURI)	火	16:10～16:55 17:00～17:55	10 10	イェヴオランフィットネス ラテン・サルサ基礎ステップ、ボディムーブ	1回1000円 1回1500円



③① 上林会館

上林 303-1

休館日：土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：上林会館（☎・Fax 0866-93-0812）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
3B 体操	守安美鈴	月 第1～第4	13:00～15:00	10	初歩から	月額2500円
卓球		月・火・木	9:00～11:30			
卓球 (火曜卓球)		火	13:00～16:00			
卓球 (雪舟卓球)		水・金	9:00～11:30			
		水	13:00～16:00		初歩から	無料
卓球 (フレンド卓球)		木	13:00～16:00			
卓球 (金曜午後卓球)		金	13:00～16:00			



③② 常盤集会所

三輪 1256-1

休館日：土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：常盤集会所（☎・Fax 0866-93-5810）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
美文字レッスン	岩尾涼花	水 第1・第3 木 第1・第3	10:00～11:30 10:00～11:30	10 10	実用ボールペン・筆ペン・毛筆・小筆。初心者から	月額1000円
花まるキッズ書道	岩尾涼花	火 第1・第3	15:30～16:30 16:00～17:00	10 10	幼小中学生。硬筆・毛筆。文字を正しく書く	月額1800円
編物	佐藤由利子	水 第2～第4	13:00～16:00	10	初歩から。自分が編みたい物を編む	月額2500円
わくわくいいき体操	加藤千枝	水 (月4回)	13:00～14:30 14:30～16:00	15 15	動く体のお手入れ。脳・筋トレで体力づくり	月額2000円
歌声サロン	星島伸江	月 第1・第3	10:00～11:45	15	いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1回500円
着物着付け教室	林真佐子	木 第2・第4	10:00～12:00	10	鏡を見ずに一人で着れるように	1回1000円
ヨガ	尾上君子	火 第2～第4	14:00～15:00	10	深い呼吸で体と心をリフレッシュ。初心者から	1回700円
やさしいパン教室	長瀬智子	金 第3	9:00～14:00	若干名	簡単なパンづくり。材料費別	月額1000円
ラジオ体操&ストレッチ		月～金	9:30～9:50		自由参加。元気に1日のスタートを	無料
百歳体操&ニュースポーツ		火 金	10:00～11:00 10:00～11:00	12 12	百歳体操・ディスコン・ニチレクボールで健康づくり	無料
健康カラオケ		金	14:00～16:00		昭和・平成の歌謡曲を歌ってストレス解消	無料

③③中原会館

中原 1005-6

休館日：土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：中原会館（☎・Fax 0866-93-5190）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
硬筆・習字	佐野蕙風（恵子）	水・金	15:30～19:00		基礎練習から	月額4000円～
フラワーアレンジメント	岩佐扶美	水 第3	10:00～12:00	10		月額2000円
そろばん	道廣正恵	火・水	15:30～18:30	20	年中から。そろばんの基礎	月額5000円
民謡	高井時善	木 第2	15:00～17:00	15	日本民謡	月額1500円
パソコン	大府美智子	水 第2	13:30～15:00	10	基礎から。簡単なスマホ操作も	月額1000円
算数・英語・硬筆ほか	秋山洋子	月・火・木	16:00～19:00	10	分かるまで。基礎・基本の定着	30分 500円

③④長良文化センター

長良 336

休館日：土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：長良文化センター（☎・Fax 0866-93-5653）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ニチレクボールを楽しむ会		月 第1・第3	10:00～11:30	18	ニチレクボールでストレス解消・健康維持	無料
健康ディスコン同好会		月 第2・第4	10:00～11:30	18	ディスコンでストレス解消・健康維持	無料
いきいき百歳体操		火	10:00～11:00	10	百歳体操「いきいきスペシャル版」で健康維持	無料
らく楽ヨガ	尾上君子	月 第2・第4	10:00～11:30	10	深い呼吸で体をほぐして健康に	1回1000円
囲碁同好会		月（月4回）	13:00～16:30	10	認知症予防・脳の活性化に	無料
健康マージャン教室		月	13:00～16:30	若干名	認知症予防・脳の活性化に	無料
レディースマージャン教室		木	13:00～16:30	若干名	認知症予防・脳の活性化に	無料
昭和歌謡を楽しむ会		火	14:00～16:00	10	昭和歌謡を歌い語り、健康維持とストレス解消	無料
カラオケ同好会		木	14:00～16:00	10	カラオケで健康保持	無料
料理勉強会		火 第2	11:30～13:00	10	茶話会をして、講座生同士で親睦を深める	無料
手芸クラブ		金	9:00～12:00	若干名	生地、毛糸などから作品を手作り	無料
色んな楽器を楽しむ会	禰屋雅典	金 第1	14:00～16:00	10	平易なジャズやポップス曲を中心に。楽器は各自持参	無料
歌声サロン	星島伸江	金 第1・第3	10:00～11:45	10	いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1回 500円
美文字レッスン	岩尾涼花	金 第2・第4	15:00～16:30	10	暮らしに役立つペン習字・毛筆	月額1000円
子ども硬筆（4歳～中学生）	岩尾涼花	金 第2・第4	16:00～17:00	10	正しくきれいな文字を書く（えんぴつ、フェルトペン）	月額1800円
やさしいパン教室	長瀬智子	水 第2	9:30～14:30	若干名	簡単に焼けるパン作り。材料費別	月額1000円
そば打ち同好会		木 第2	9:00～11:00	若干名	自分の手で打つ。材料費別	無料
フラダンス	浅野晴美	月 第2・第4	15:00～16:30	10	のんびりフラを学ぶ	月額1000円

③⑤ふれあい工房山手

地頭片山 148

問い合わせ：総社市社会福祉協議会 山手事務所

（☎ 0866-93-5518・Fax 0866-93-9252）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
陶芸	川田良子	水 第2・第3	13:00～16:30	15		月額2000円

